

РОЛЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В ФОРМИРОВАНИИ СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ибрагимов Р.И.

Самаркандский государственный институт иностранных языков, доцент

Физическое воспитание в колледжах, лицеях и в высших учебных заведениях как учебная дисциплина является обязательным для всех занимающихся. Физическое воспитание обеспечивает профилированную физическую готовность, является средством всестороннего и гармоничного развития личности в процессе профессиональной подготовки. [3]

В процессе занятий физической культурой осуществляется идейное, нравственное, умственное, трудовое и эстетическое воспитание. [3]

Ибн Сина в знаменитом тракте, принесшем ему мировую известность «Канон врачебной науки» считает физические упражнения универсальным средством для сохранения и укрепления здоровья, а также профилактики и лечения различных заболеваний, предлагает включить их в режим человека на всех ступенях его развития с учетом состояния здоровья, телосложения, возрастных особенностей, переносимости физических нагрузок, а также климатических условий и других факторов. [1]

Ко всему этому на сегодняшний день необходимо добавить: а) научный подход; б) выпуск специальной литературы; учебников и учебных пособий; в) организация четкого медицинского контроля; г) выпуск спортивного оборудования и спортивной формы и многое другое, т.е рассматривать все эти вопросы в комплексе.

При проведении урока физической культуры преподаватель должен служить примером для подражания занимающихся как своим внешним видом, так и физической подготовленностью, педагогическими навыками преподавания, мировоззрением в понимании насущных проблем учеников быть внимательным, отзывчивым к каждому отдельному индивидууму.

Исходя из индивидуальных способностей, заинтересовать ученика в занятиях физической культуры, что непосредственно отразится в

дальнейшем укреплении его морально-волевых качеств, достижения поставленной цели.

Важно на занятиях физической культуры не исполнение приказов, а осознание того, для чего это нужно. Тогда ученик из «покорного исполнителя» превратится в надежного помощника. Он не только старательно и правильно выполнит поставленную перед ним задачу, но и получит большое моральное удовлетворение, физическую радость. Только тогда можно говорить об эффективности проведения на занятиях физической культуры, выполнения всеми поставленных задач и выяснить какие проблемы необходимо ещё решить.

Исходя из того, что определенное количество учеников поступающих учиться в колледжи и лицеи из сельской местности, поэтому необходимо обязательно учитывать этот фактор и применять как один из методов при проведении на занятиях физической культуры народных игр.

Применение народных игр способствует более эффективному формированию умения и навыков. К ним относятся, например, узбекские народные игры – бўш жой (пустое место), қопқон (капкан), дорвоз (хождение по канату), бир оёқда (на одной ноге), оқсоқ қарға (хромая ворона), оқсоқ бўри ва қўйлар (хромой волк и овцы), улоқ (козел) и многие другие.

В результате анализа исследований на уроках физической культуры в спецгруппах в лицее при Самаркандском государственном институте иностранных языков при опросе выяснилось, что до **20% из них** не занимались физической культурой в школе и это естественно отразилось на их физическом развитии. По этому применение народных игр для этих групп более доступны и приемлемы: не ощущается большая физическая нагрузка, эмоциональны в восприятии и выполняются с огромным желанием. При этом, независимо от занимающихся развиваются в достаточной степени многие физические качества. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих содержание игры, способствуют воспитанию силы, быстроты,

выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Одновременно с этим в играх совершенствуются жизненно важные умения и навыки. [2]

Эффективное использование национальных игр дает возможность больше и многопланово проводить занятия физической культурой и служит средством объединения учеников, создает атмосферу дружбы и взаимопонимания между ними.

Для повышения заинтересованности учеников на занятиях физической культуры необходимо:

1. Учет индивидуальных способностей;
2. Правильное направление этих способностей для достижения поставленной цели;
3. Осознание индивидуумом развития физических качеств;
4. Привития ученикам чувства прекрасного не только как «формы», но и содержания духовности (эстетическое воспитание);
5. Применения национальных игр как один из методов повышения эффективности и эмоциональности на уроках физической культуры.

Список литературы

1. Рихсиева А. Абу Али Ибн Сина о роли физических упражнений в сохранении здоровья человека. – Ташкент – «Уқитувчи» –1981
2. Спортивные игры. Учеб.для.физ.инс-тов./Под ред. Ю. И. Портных. М., «ФиС», 1975
3. Физическое воспитание. Учеб./под.ред В.А. Головина, В.А. Маслякова, А.В. Коробкова и др. – М: Выс.школа, 1983